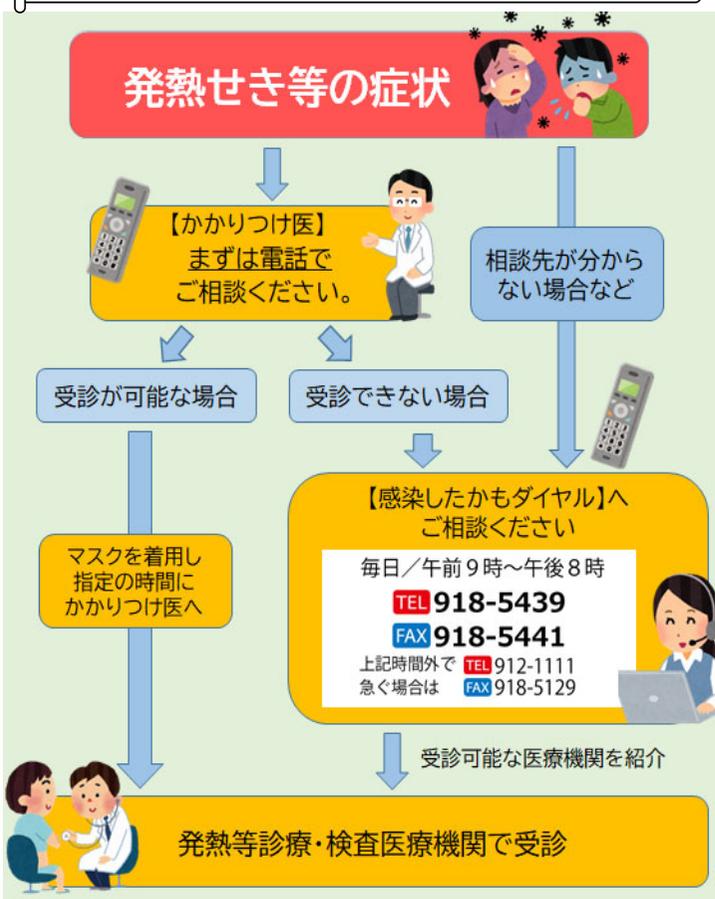


KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL ほけんだより 12月号



12月になり、寒さも厳しくなってきました。新型コロナウイルス感染症が話題になり始めた1月頃から約1年。みなさんはここまで本当によく頑張り、さまざまな困難を乗り越えてきましたね。現在も世の中には新型コロナウイルス感染症についてのニュースや多くの情報がネット上にあふれています。その情報の中には根拠があいまいなものも含まれています。不確かな情報に振り回されず、自分でよく考え、そして思いやりをもって行動していきましょう。

～明石市の相談・診療の体制～ 明石市 HP より抜粋



迷った場合は「感染したかもダイヤル」に相談を

★かかりつけ医がない、どこに相談すればよいか分からないなどといった場合にも、「感染したかもダイヤル」まで相談してください。受診可能な医療機関を紹介してもらえます。



「こんなときどうしたら？」の相談は

総合相談ダイヤルへ

TEL **918-5090**

(平日/9:00～17:00)

メール c-soudan@city.akashi.lg.jp

FAX **918-5441**

医療機関を受診する際には

- ★発熱がある場合は、医療機関に事前に連絡をしてください。
- ★受診の際は必ずマスクを着用し、医療機関の指示に従ってください。
- ★公共交通機関での来院は控えるようにしてください。



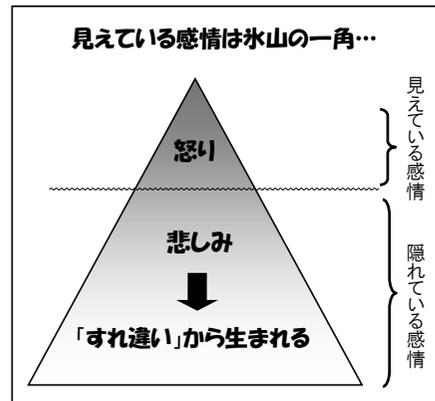
こころのトゲトゲ 大掃除しませんか？



イライラする、気持ちがすっきりしないことってありませんか？中学生の間は大人になるために自立しようとするころも身体も大きく成長する時期です。でもその中で悩むことも多く、家族や友達とぶつかることもあるかもしれません。人は様々な葛藤や経験を重ねて、ゆっくりゆっくり成長していくものです。焦らず、人と比べず、自分のペースを見つけることができれば素敵ですね。

怒りや悲しみは「すれ違い」から生まれる

イライラするなどの「怒り」の感情は氷山の一角であり、その下には大きな「悲しみ」があることが多いです。隠れている「悲しみ」が積み重なって、「怒り」として表出するわけです。



例えば、友達と約束をしていたのに「今日は行けない」と連絡がきたとします。そんな時あなたならどう思いますか？「なんで来ないんだ！約束してたのに！」と怒るかもしれません。怒られた方もムカッとして「ちゃんと連絡したし！仕方ないやん！」と言い返し、お互いがモヤモヤした感情を抱えるなんてことに…ただ、その怒りの裏側には「今日はたくさん話したいことがあったのに…」「一緒に遊ぶのをすごく楽しみにしていたのに…」という悲しみがあります。この悲しみはお互いの気持ちの「すれ違い」によってもたらされています。家族や友達など近い存在である人ほど、自分の気持ちをわかってくれているはずだという気持ちが大きくなり、このすれ違いが生じやすいです。



素直な気持ちを伝える「アサーティブコミュニケーション」

すれ違いをふせぐためには、アサーティブコミュニケーションがおすすめです。アサーティブとは自分の気持ちや考えを相手に伝えようとするとき、相手にも配慮する自己表現方法のことです。イラッとした時はつい相手を責める言葉を書いてしまいがちですが、そこをぐっとこらえて自分の今ここにある感情がどんなものかに注目してみてください。そして心の中のシンプルな気持ちをそのまま言葉にすると、一番伝えなかった感情が相手の心に届くはず☆

さっきの例だと、今の感情である「今日は話を聞いて欲しかったな」「一緒に遊ぶことができなくて残念だな」と伝えることで、相手を受け取る印象は大きく変わります。否定的な感情で心がいっぱいになった時こそ、深呼吸して自分の感情に注目し、素直な気持ちを表現してみてください。

変えることができるのは自分自身です。自分が変われば世界はまた違って見えてくるかも!!

☆ 素直な気持ちを伝える「アサーティブコミュニケーション」で大切なこと ☆

- ① 相手を責めたり、批判したくないこと
- ② 今、ここにある感情があるがままの大きさを伝えること

